市民カレンダー　5月

【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日（引取日）

日	内容	日	内容
11(火)	育児相談　奥物部ふれあいプラザ(13:30～15:00) ぷちカフェ・アトリエ　プラザ八王子(10:00～14:30)	22(土)	
12(水)	育児相談　プラザ八王子(9:30～11:30)	23(日)	【医】坂本内科(☎53－2417)
13(木)	4か月、10ヵ月児健診　プラザ八王子(12:45～)	24(月)	行政相談　香美市役所香北支所内(10:00～15:00)
14(金)	ポリオ予防接種　プラザ八王子(12:45～) 犬の登録および狂犬病予防注射　香北・物部地区(8:45～15:30)	25(火)	ポリオ予防接種　保健福祉センター香北(14:45～) のびのび相談室　プラザ八王子 ※要予約:申込は、市健康づくり推進課〔☎59-3151〕へ
15(土)		26(水)	
16(日)	【医】同仁病院(☎53－3155)	27(木)	離乳食講習会　保健福祉センター香北(13:30～15:30) 法律相談　プラザ八王子(13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協〔☎53-2551〕へ
17(月)	犬の登録および狂犬病予防注射　香北・土佐山田地区(8:40～15:25)	28(金)	犬の登録および狂犬病予防注射 物部・香北・土佐山田地区(8:55～14:30)
18(火)		29(土)	
19(水)	ポリオ予防接種　プラザ八王子(12:45～) 犬の登録および狂犬病予防注射　香北・土佐山田地区(8:45～15:20) 【犬猫】　中央東福祉保健所(8:30～9:30) 保健福祉センター香北(8:30～9:30) 香美市役所物部支所(8:30～9:30) 行政相談　奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) 秦山公園子どもの広場休園日	30(日)	【医】前田メディカルクリニック(☎57－3811)
20(木)	1歳6か月児健診　プラザ八王子(12:30～) 人権相談　奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00)	31(月)	
21(金)	犬の登録および狂犬病予防注射　土佐山田地区(8:55～15:30)		

納期のお知らせ

納期限＝5月31日（月）

固定資産税　　第1期
軽自動車税

粗大ごみ収集日

5月は16(日)、17(月) の2日間です。

※粗大ごみの持ち込みは、市立一般廃棄物処理場（日・月曜日とも）及び香北町永野粗大ごみ仮置場（日曜日のみ）へ。
時間は、9:30～12:00、13:00～16:00 です。

市民カレンダー　６月

【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日(引取日)

日	内容	日	内容
1(火)	人権相談　プラザ八王子(10:00～15:00) 保健福祉センター香北(10:00～15:00) 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00)	6(日)	【医】小松内科(☎52－1151)
2(水)		7(月)	胃がん・大腸がん検診　片地多目的集会所(8:30～10:30) 人権相談　プラザ八王子(10:00～15:00)
3(木)	胃がん・大腸がん検診　奥物部ふれあいプラザ(8:30～10:30) 4か月、10か月児健診　プラザ八王子(12:45～) 【犬猫】　中央東福祉保健所(8:30～9:30) 保健福祉センター香北(8:30～9:30)	8(火)	胃がん・大腸がん検診　片地多目的集会所(8:30～10:30) ぷちカフェ・アトリエ　プラザ八王子(10:00～14:30)
4(金)	献血　香美市役所物部支所(10:00～12:00) 香美市役所香北支所(14:00～16:00) 身体障害者相談　プラザ八王子(10:00～12:00)	9(水)	育児相談　プラザ八王子(9:30～11:30) 自動車文庫(子どもと成人の文庫) 物部分館(11:10～11:40)
5(土)	自動車文庫(子どもと成人の文庫) 香北分館(9:30～11:30) 本館(13:30～15:30)	10(木)	行政相談　プラザ八王子(10:00～15:00) 3歳児健診　プラザ八王子(12:30～)

ヘルスメイトの おすすめレシピ

No.2

◆材料◆　4人分

〈あん〉
- にら(細かく刻む)………120g
- 豚ひき肉……………… 120g
- しょうがのみじん切り… 小さじ2
- 水……………………… 大さじ2
- 酒……………………… 小さじ2
- しょうゆ………………… 少々
- 塩……………………… 少々
- こしょう………………… 少々

☆ぎょうざの皮……………20枚
☆サラダ油……………… 小さじ1
☆水………………………1/2カップ
☆ごま油………………… 小さじ1

〈たれ〉
- 酢
- しょうゆ

　各同量 適宜
- ラー油………………… 少々

一人分あたり(たれは除く)
- エネルギー……192kcal
- たんぱく質…… 9．2g
- カルシウム……23mg
- 塩分………… 0．9g

◆作り方◆

① あんの材料をよく混ぜ合わせる。
② ぎょうざの皮の中心にあんを等分にのせ、皮の端を真ん中に集めるようにひだを寄せて包む。
③ フライパンにサラダ油を引き、②を、閉じ目の方を下にして入れ、ふたをして弱めの中火で約3分焼く。
④ 裏返して水を1/2カップを加え蒸し焼きにし、水気がなくなったらごま油を回し入れ、焼き色がつくまで焼く。
⑤ たれの材料を混ぜ合わせ、好みでつける。

ひとくちメモ：
にらのにおい成分（硫化アリル）は、消化液の分泌を促し、内臓機能を活発にしてくれます。普通のぎょうざも、形を変えるだけで華やかになります！